

# Veranstaltungen

## Stadt Land Fluss

Montag, 10. August 2026 | 13:00 – 14:00

"Stadt Land Fluss" fördert die Kreativität, das Allgemeinwissen und schnelles Denken auf spielerischer Art & Weise.

---

## Regenbogentreff: Plauderei und Kaffee

Montag, 10. August 2026 | 13:00 – 15:00

Bei Kaffee und Mehlspeisen wollen wir entspannt miteinander plaudern, lachen und neue Kontakte knüpfen. Kommt vorbei, macht es euch gemütlich und verbringt eine bunte Zeit mit uns.

---

## Bingo

Montag, 10. August 2026 | 13:00 – 14:00

Spannung und Nervenkitzel bei 'Bingo'. Rufe 'Bingo!' und gewinne fantastische Preise. Komm und erlebe den aufregenden Spielspaß!

---

## Bewegungs Training

Montag, 10. August 2026 | 13:00 – 14:00

Fitness Übungen in der Gruppe

---

## Englisch mit Daphne

Montag, 10. August 2026 | 13:00 – 14:00

Konversation auf Englisch

---

## Tanznachmittag mit Johannes jun

Montag, 10. August 2026 | 13:00 – 16:00

Musik und Tanz

---

## **Latin-Tanz mit Freddy (Salsa, Merengue, Bachata)**

Montag, 10. August 2026 | 13:00 – 15:00

Latin-Tanz

---

## **Lateinamerikanische Solotänze für Anfänger\*innen**

Montag, 10. August 2026 | 13:30 – 14:30

Lateinamerikanische Solotänze verbindet rhythmische Bewegungen zu Musik wie Samba, Rumba oder Cha-Cha-Cha. Er ist ideal für Menschen ab 60+, da im eigenen Tempo getanzte wird. Der Tanz fördert Beweglichkeit, Gleichgewicht, Herz-Kreislauf-Fitness, Koordination sowie Gedächtnis, hebt die Stimmung und reduziert Stress. Jede\*r ist willkommen.

---

## **Bingo**

Montag, 10. August 2026 | 14:00 – 15:00

Spielen mit Zufallszahlen ein Bingo Los kostet 1 Euro

---

## **Vortrag: Darmgesundheit im Fokus**

Montag, 10. August 2026 | 14:00 – 16:00

Tipps für eine gesunde Ernährung, Verdauung und starkes Immunsystem

---